

Lydia Geraerts *disciplines*

Lichaamsgerichte holistische therapeut

oa via shiatsu, cranio-sacraal, voetreflexologie, chaZen reflexologie, reiki.

Over mezelf

Ik ben een toegewijde shiatsu therapeut met passie voor het bevorderen van welzijn en balans. Mijn toewijding aan holistische gezondheid drijft mij in het begeleiden van anderen naar een harmonieus leven.

Er zijn verschillende manieren om je rust en evenwicht te vinden. Een manier die mij enorm heeft geholpen is Shiatsu. Als hoog sensitief persoon was ik op zoek naar een manier om het evenwicht te kunnen behouden. Hierdoor heb ik geleerd om te luisteren naar de boodschap die mijn lichaam mij wil geven

Ik wil jou dan ook graag helpen om terug dit evenwicht te vinden en een goede balans te vinden met een goede gezondheid en ontspanning van je lichaam.

Je kan bij mij terecht voor begeleiding bij

- stressmanagement, pijnverlichting en emotionele disbalans
- ter ontspanning of om je immuniteit te versterken
- lichamelijke emotionele of mentale klachten
- spanningen, stresssituatie of trauma opheffen :
 - Stress-gerelateerde en spanningsklachten: onrust, overspannen, hoofdpijn/migraine, buikpijn, slapeloosheid.
 - Chronische klachten: depressie, CVS, burn-out, PDS.
 - Fysieke klachten: (spannings-)hoofdpijn, nek-, schouder- en rugklachten migraine ; spanning van spieren en bindweefsel
 - Chronische pijnklachten: menstratiepijn, overgang- en schildklierproblemen (hormonaal); maag en darmklachten;
 - Psychische klachten: Onverwerkt verdriet - rouw - trauma, emotionele disbalans -
- Leer- en concentratieproblemen
- HSP

Mijn aanpak gebeurt via :

1.Shiatsu

Mijn aanpak is voornamelijk gebaseerd op shiatsu, een traditionele Japanse massagetechniek die gericht is op het stimuleren van lichaam en geest.

Shiatsu is een totaalbehandeling die zich niet enkel focust op het fysieke, maar ook aandacht besteedt aan het mentale en het emotionele.

Wanneer je lichamelijke of mentale klachten hebt zijn er blokkades in ons lichaam. Deze blokkades kunnen door spanningen, stresssituatie of trauma ontstaan zijn .

Deze massage geeft je een intense rustgevende ervaring met als doel deze blokkades op te heffen !

2.Cranio-sacraal therapie

Het cranio-sacraal systeem ligt tussen de schedel (cranium), wervelkolom en het heiligbeen of anders genoemd het sacrum. Hierdoor loopt er een netwerk van zenuw- en energiebanen.

Om overtollige spanning weg te nemen wordt er met zeer zachte druk op schedel en sacrum gewerkt. Zo verbeter je de bewegingen van deze banen.

Dit heeft rechtstreeks en onrechtstreeks impact op de schedel, het hersen- en ruggenmergvlies, maar ook op de energiebanen, via de zenuw- en bloedbanen, endocriene systeem, lymfevaten en bindweefsel van het hele lichaam.

Op een heel zachte manier gaan we het hoofd, nek en rug behandelen.

3.Chazen reflexologie

Een holistische, energetische methode toegepast op specifieke reflexzones van de voeten.

Chazen reflexologie vond zijn oorsprong in de praktijk van Margo Jammers, (www.chazen.be), de methode bevat elementen uit de klassieke voetreflexologie, diverse relaxatietherapie, evolutiepsychologie en het chakramodel, dus het daarmee verbonden centraal zenuwstelsel.

Voor diegenen die op zoek is naar innerlijke rust en om het teveel aan stress te elimineren uit het lichaam.

Voor wie vastzit in negatieve patronen, het even niet meer ziet zitten.

Voor mensen met HSP, hoog gevoelige mensen die het voelen als iets positief en krachtig willen ervaren i.p.v. een last.

Voor mensen met chronische pijn; omdat jouw lichaam tijdens een sessie natuurlijke pijnstilling aanmaakt (endorfine).

Voor wie op zoek is naar groei van haar/zijn bewustzijn.

4.Voetreflexologie

Doelgroep

Volwassenen, adolescenten, jongeren,

Mijn diensten zijn toegankelijk voor iedereen die op zoek is naar holistische gezondheidszorg. Of je nu specifieke gezondheidsproblemen hebt of gewoon streeft naar algemeen welzijn, ik verwelkom een diverse doelgroep.

Basisopleiding

3 jaar opleiding bij Yu Sen te Diest 2019-2022 shiatsu opleiding en cranio-sacraal shiatsu protocol

Korte opleidingen

Naast mijn basisopleiding blijf ik mijn kennis verbreden door regelmatig bij- en nascholingen te volgen. Dit stelt mij in staat om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen in shiatsu en aanvullende therapeutische benaderingen.

- Ontspannende en hormonale voet-reflexologie
- ChaZen reflexologie o.l.v. Margo Jamers febr. – mei '23
- Reiki I en II Paul en Gerda Daenen Copermas mei '22, feb '23
- wondermeridianen o.l.v. Peter Aelbrecht aug. '23
- TCM hoofd nek en schoudermassage o.l.v. Jos Koch okt. '23

Werkervaring

Met een rijke ervaring in het veld ben ik trots op mijn vermogen om cliënten effectief te begeleiden naar een betere gezondheid en welzijn. Mijn eigen praktijk is gebouwd op een solide basis van positieve resultaten en tevreden cliënten.

Favoriete quotes

Elke dag is een nieuw begin
Leef vandaag en geniet van wat er op je pad komt
Geef jezelf een rustig moment.

Moed is de bereidheid de confrontatie met lichamelijke pijn, tegenslag en levensbedreiging, onzekerheid, angst en intimidatie aan te gaan en te doorstaan."

–
Nelson Mandela